

広報やまと

2011(H23)

12
No.81

師走
11月22日発行

ヤマメさん、元気でね～

緑川漁業協同組合が、緑川流域で毎年行っているヤマメの放流。
今回お手伝いしたのは清和小学校の1、2年生。このヤマメが元
気に育つように、川をきれいにしなくちゃね！
(24ページに関連記事)

Contents 主な内容

4～5 P… 上益城郡体・駅伝大会で矢部中が活躍
6～7 P…………… 保育園園児募集
12～13 P…………… まちの話題

16 P…………… ツ葉高校文化祭
20 P…………… 子育てスイッチ
21 P…………… すくすく育て

「へそのまち」がさらにつながる

災害時の相互応援の覚書を締結

10月22日、山都町が災害時の相互支援の覚書を「全国へそのまち協議会」に加盟する7つの自治体で締結しました。この協議会に加盟している市町村は「九州のへそ」である山都町のほか、兵庫県西脇市（日本のへそ）、北海道富良野市（北海道のへそ）、栃木県佐野市（日本列島の中心）、群馬県渋川市（日本のまんなか）、岡山県吉備中央町（岡山のまんなか）、沖縄県宜野座村（沖縄本島の中心）です。

東日本大震災のような広域の災害が起きた場合には、近隣町村間での支援は困難を極めます。このような時に、全国に点在するへそのまち自治体が連携し、被災した加盟自治体に対して生活必需品や資材・機材の提供、職員の派遣などの支援をスムーズに行うための覚書です。昨年の協議会の総会で「へその絆をさらに強めたい」と西脇市が提案、今年の総会にあわせて締結されました。

この覚書が活かされることが一番良いことです。しかし、災害はいつどこで起こるかわかりません。災害時の応援、支援が円滑に行われることにより、『へそのまち』が今まで以上に強い絆で結ばれた、そんな覚書の締結でした。



締結後、西脇市のイベントに参加した加盟自治体の市町村長（左から3人目が甲斐町長）



町長室から

甲斐 利幸

徳島県上勝町で全国棚田サミットが開かれました。農水省が景観などに優れた全国の棚田100箇所を「棚田100選」して認定したのを記念し、毎年全国各地で開催されているものです。

徳島県上勝町は、高齢者の方々が料理の添え物（飾りや敷物など）として使う、木の葉などを山採りして料亭などに出荷、大きな産業として確立し、全国から驚きの評価を受けています。その成功までの苦労話や失敗談を映画化するそうです。田舎にあっても、知恵と工夫によりビビットな輝きが見られます。さらに上勝町は環境行政に熱心な町でもありチリが路傍に見あたりませんでした。

条件不利地域にあっても、日本の農業農村の原風景を農業の営みの中で保全しています。そこには、永年にわたつての美意識が自然と根付いていました。効率主義だけにとらわれずに、日常の生活環境がどうあるべきか、景観はどうあるべきかを論じあひながら、圃場整備が進められていました。標高が高く、地形にも恵まれない土地を、矩形という固定概念にとらわれないう姿で整備していました。価値

観は時代背景を写すこともありますが、この地区の選択は、後々にも不易の評価を受けるものと思います。

山都町では島木峰地区、菅地区の2箇所が農水省から棚田100選として認定されています。さらに昨年、通潤用水と白糸台地が文部科学省から重要文化的景観として認定されており、町内3箇所が全国から認められていることになります。

その棚田サミットが来年度山都町で開催されます。全国から500人を超える参加者がこの町を訪れます。都市部の皆さんが田舎の風景にノスタルジーを覚え、田んぼのあぜ道をゆっくり散策されることでしょう。

条件の厳しい農業・農村でありますが、私は今、人々の田舎や自然への緩やかな帰郷現象を実感しています。あまりにも隣が近いために起こるトラブルや、近所づきあいの不得手から、喧噪の中の孤独感にさいなまれる社会問題などは田舎にあつては希有なものです。

私たちは、誇るべき山都町に住んでいます。きれいな環境は人の品格を高めます。家、屋敷を美しくし、山都町全域でチリのポイ捨てのない公園高原都市をめざしたいと考えています。人をもてなす気持ちも培いたいものです。

自然のなかで豊かに育つ子どもたち その②③

矢部郷自然観察会 代表 藤吉 勇治



阿蘇の南外輪山を源とする大矢川は、清和地区から矢部地区を流れ、緑川に合流する。この大矢川で、川の水環境調査を兼ねた観察会を毎年秋分の日に実施している。調査地点には小さな滝があり、流域一帯の河川工事が進む中、今から16年前、この滝は工事によって消える危機にあった。その時、地元の中川さんら地域住民の方々が「この場所は私たちが幼い頃から川遊びをして親しんできた貴重な場所」と思いを訴えられ、矢部郷自然観察会も、中川さんたちの願いを受けて滝やその周辺の環境調査を行った。結果は、生息する生物種が多く、自然環境が豊かに残っていることが分かり、景観の素晴らしさを含めて報告書にまとめ当局に提言した経緯がある。洪水による被害などについて検討された結果、滝周辺は現状のままに残されたのだった。

今年で16回目となる大矢川での観察会に、地元の清和小学校の子どもたちが保護者と共に参加してくれた。大矢川に久しぶりに子どもたちの歓声が響いた。調査の結果、川の水質は良好で「快適な水環境」と判定できた。

子どもたちが、地域での様々な自然体験などを通してふるさとを見つめ、ふるさとを愛し、誇れる大人に成長して欲しいと願う。



YOU&YOU通信

Vol.54

☆結婚相談員です☆

毎年、YOU&YOUを通して多くのカップルが誕生しています。地元での交流の場に、男性・女性の皆さん、是非参加してみませんか。出逢いのチャンスがあります。一日でも早く、幸せを掴んでほしいと思います。登録をお待ちしています。



興梠 桃子さん
(今)
TEL 83-0524

☆10月交流会紹介☆

10月の交流会は30歳代9人の参加があり、阿蘇方面へ出かけました。



○バラ園での様子

目的地までは男性の運転で向かい、秋の風が心地よい阿蘇路のドライブを楽しみました。

阿蘇市「はな阿蘇美」到着後は、和気あいあいとおしくランチをいただきました。ランチの後にはバラ園を散策。園内を埋め尽くした秋のバラに女性達はうっとり。その後、南阿蘇村のパークゴルフ会場へ移動。2時間ほど、パークゴルフを楽しみ、お互いの交流を深めました。

最近、女性の申込者が増えています。女性は町内、町外限らず25歳～49歳までなら、どなたでも参加可能です。女性の増加にあわせて男性の参加者(特に30歳代)を募集しています。少しでも興味のある方は、お気軽にご相談ください。

今後の交流会計画

- 11月【食会☆トークタイム&ボウリング】
- 12月【クリスマス交流会】
- H24年1月【ボウリング大会&新年会】
- H24年2月【グラスアート作成体験&銅パティー】
- H24年3月【長崎ハウステンボス1泊交流会】

●お問い合わせ先

山都町役場 浜町事務所 総務課(成瀬・吉田)
【専用電話】
090-9565-9589
【専用アドレス】
marriage.support@town.kumamoto-yamato.lg.jp
【専用アドレス携帯】
you_and_you@docomo.ne.jp

矢部中 郡体陸上競技で20年ぶりのV



9月22日に益城町陸上競技場で行われた、上益城郡中学校総合体育大会 陸上競技の部で、女子の部優勝と、20年ぶりとなる総合優勝を飾りました。

大会では、110mハードルで優勝した井手陵介くん(3年)をはじめ、多くの競技で優勝や入賞が続出し、男子の部は4位、女子の部で優勝を果たしました。

郡中体連の陸上競技の部は、陸上部だけではなく、バスケ、ソフトボールなどの競技部も参加する学校選抜の大会。大会に参加した約60人の生徒は、夏休み期間中から練習に取り組みました。なかには本来の部活動と平行して練習に参加した生徒もいたそうです。大会で生徒を率いた荒牧浩一先生は「3年生を中心にして練習に積極的に参加してくれた。そのことが全員を盛り上げ、今回の優勝につながったと思う。」と語ってくれました。

10月8・9日に行われた県大会でも、出場した矢部中生徒は輝きを放ち、代表1500mで中川京香さん(2年)が3位に、1年100mで石原菜緒さんが6位入賞を果たすなど、多くの種目で入賞しました。



矢部中女子が優勝

～上益城郡中体連駅伝大会～

10月25日、益城町で開催された上益城郡中学校総合体育大会駅伝競走大会。この大会の女子の部で矢部中学校が20年ぶりの優勝を果たしました。

益城町町民グラウンドをスタートゴールとする5区間 12.54kmのコースで行われたこの大会には7校 11チームが出場しました。矢部中Aは、1区から4区まで甲佐中を追いかける展開。最終区にタスキが渡ったときは1分に差が開いていました。しかし、5区中川京香さん(2年)が驚異的な追い上げを見せ、ゴールの100m手前で甲佐中を捉え、そのまま抜き去りゴール。4人が繋いだタスキをトップでゴールに運びました。

この優勝により出場を勝ち取った県大会は11月11日に本渡市で行われ、矢部中は各選手懸命に走りましたが、県大会の壁は厚く、23位という結果でした。

矢部中優勝メンバー(敬称略) 3区 吉岡あなん(2年)
監督 荒牧浩一 4区 田上三奈(2年)
1区 一瀬遥香(3年) 5区 中川京香(2年)
2区 石原菜緒(1年)

郡駅伝大会の結果(町関係)

【女子の部】

矢部中A 1位
蘇陽中 8位
矢部中B 10位

【男子の部】

矢部中A 5位
蘇陽中A 7位
矢部中B 9位
清和中 13位
蘇陽中B 14位

英語暗唱大会で活躍

矢部中が2学年で優勝！

10月26日、御船町カルチャーセンターで行われた上益城郡英語暗唱大会。1年の部で矢部中が優勝、2年の部でも矢部中が2位、3年の部では、矢部中が優勝、2位には清和中が入りました。

36回目を迎えたこの大会は、教科書の教材を暗唱することで英語を話すことに自信を持たせると共に自己表現力を養うことを目的としており、数名の会話形式による発表が行われました。

この大会の会長を務めている矢部中学校の青木一幸校長先生は「山都町の中学校は毎回この大会で好成績を残している。それは、山都町で行われてきた、小学校高学年（5年生6年生）での英語学習指導が大きな要因。これは会長としてとても嬉しいことです。」と頬をゆるませ話してくれました。



暗唱大会に矢部中から参加した皆さんです。

1年生の部の優勝者

藤原尚史 吉村祥平 木原綾那
下田玲華

3年生の部の優勝者

齋藤健志郎 荒木創太郎

T&F蘇陽 400mRで栄冠 ～熊日学童五輪～

陸上クラブT&F蘇陽が熊日学童五輪の4年生400mリレーで1分1秒というタイムで優勝しました。

この大会は、10月22日に県民総合運動公園陸上競技場で行われ、男女32の種目に約1000人が競い合いました。

栄光を勝ち取った4人は、予選・決勝でその実力を思う存分発揮し、県ナンバーワンという称号を得ました。この大会でT&F蘇陽はリレーをはじめ多くの種目で入賞を果たしています（※）。

T&F蘇陽は、馬見原小の田中宏和先生指導のもと、一昨年の夏に活動を開始、以前小峰小などで陸上競技を指導されていた田中先生が馬見原小に赴任された年でした。当初は3人でのスタートでしたが、現在は馬見原小・大野小・菅尾小・蘇陽小の2年生～6年生の児童23人が所属し、毎週水曜日の午後5時から1時間半、馬見原小学校を中心に練習しています。田中先生は「基礎を教えながら、鬼ごっこなどゲーム要素を取り入れながら練習しています。」と児童が楽しんで陸上競技に取り組めるような工夫をされていました。この23人の今後の活躍が楽しみです。



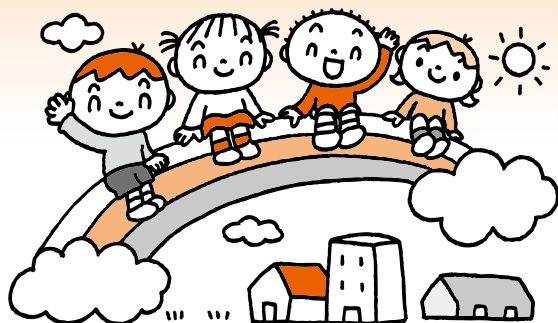
練習は笑顔あふれ本当に楽しそうでした。



リレーの優勝メンバー。高橋颯太くん（前列右）・甲斐大雅くん（前列左）・栗屋大夢くん（後列左）・後藤将希くん（後列右）。最後列が田中先生

※リレーのほかにもこんなに活躍！

100m(4年生)	2位	栗屋大夢
走り幅跳び(共通)	5位	栗屋大夢
走り幅跳び(4年)	4位	橋本怜奈
走り幅跳び(5年)	4位	木山亜美



町内保育園・保育所 入所ご案内

12月5日(月)～16日(金)

町立・私立保育園とへき地保育所の15園の園児を募集します。

年度途中(出産や産休、育休あけなど)からの入所を希望される方についても、この期間に受付を行います。

仕事などの都合で、町外の認可保育園(所)へ入所を希望される方も、申請が必要です。

【入園(所)基準】

保護者や同居の親族が、次のいずれかの事情で保育することができないと認められる場合に入所できます。

- ① 家庭外で労働している。
- ② 家庭内で児童と離れて家事以外の労働をしている
- ③ 母親が妊娠中又は出産後間がない
- ④ 病気、負傷、心身に障害がある
- ⑤ 長期にわたる病気や障害のある同居親族を常時介護している
- ⑥ 火災や風水害などの復旧にあたっている
- ⑦ 町長が認める①～⑥に類する状態にある方

【申し込みに必要なもの】

- ① 保育園(所)入所申込書
- ② 調査票
(地元民生委員の証明が必要です。)
- ③ 承諾書
- ④ 就労証明書
- ⑤ その他町が決めた提出書類
* 診断書、母子健康手帳の写し等
(状況に応じ必要な方のみ)
- * 所得税額証明書
(町外で課税された方のみ)

【募集期間と選考方法】

● 受付期間

12月5日(月)～12月16日(金)

午前8時30分～午後5時まで

● 受付場所

希望する町内保育園(所)または、役場本庁、各総合支所の健康福祉課

入所決定後は、3月中に入所承諾書を送付します。

◆ 申請・問い合わせ先

○本庁 健康福祉課

TEL72-1229

○清和総合支所 健康福祉課

TEL82-2111

○蘇陽総合支所 健康福祉課

TEL83-1111

私 立 保 育 園



御岳保育園

①川野 ②0歳～就学前
③30人 ④午前7時～午後6時半 ⑤有り ⑥有り



明光保育園

①白小野 ②0歳～就学前
③45人 ④午前7時～午後6時半 ⑤有り ⑥有り



下矢部保育園

①猿渡 ②0歳～就学前
③20人 ④午前7時～午後6時半 ⑤有り ⑥有り



浜町乳児保育園

①上寺 ②0歳～3歳未満
③30人 ④午前7時～午後6時半 ⑤なし ⑥有り

保育園の紹介

- ① 所在地 ② 受入年齢 ③ 定員 ④ 保育時間
⑤ バス送迎 ⑥ 給食

- ◎ 保育時間(延長保育)については、利用がないときは開所時間が変わる場合があります。
- ◎ 保育時間(延長保育)やバスの送迎を利用される方は利用料がありますので、各保育園にお尋ねください。
- ◎ 認可保育園の保育料はお子さんの年齢と、保護者の所得税及び住民税などによって決定します。保育料は決定後に所得税の変更などにより保育料をさかのぼって変更する場合があります。
- ◎ へき地保育所の保育料について町有施設の場合は 1人月額4,000円、2人目から 3,500円、町有施設以外の施設は1人月額2,000円です。

公 立 保 育 園



浜町保育園

- ①下馬尾 ②0歳～就学前 ③45人
④午前7時半～午後6時半 ⑤なし
⑥有り



浜町第2保育園

- ①畑 ②0歳～就学前 ③45人
④午前7時半～午後6時半 ⑤なし
⑥有り



白糸保育園

- ①新小 ②0歳～就学前 ③30人
④午前7時半～午後6時半 ⑤なし
⑥有り



金内保育園

- ①金内 ②0歳～就学前 ③45人
④午前7時半～午後6時半 ⑤なし
⑥有り



矢部同和保育園

- ①城平 ②0歳～就学前 ③45人
④午前7時半～午後6時半 ⑤なし
⑥有り



大川保育園

- ①大平 ②0歳～就学前 ③45人
④午前7時半～午後7時 ⑤なし
⑥有り



馬見原保育園

- ①馬見原 ②0歳～就学前 ③45人
④午前7時半～午後7時 ⑤なし
⑥有り



二瀬本保育園

- ①柏 ②0歳～就学前 ③45人
④午前7時半～午後7時 ⑤なし
⑥有り



菅尾保育園

- ①菅尾 ②0歳～就学前 ③30人
④午前7時半～午後7時 ⑤なし
⑥有り

へ き 地 保 育 所



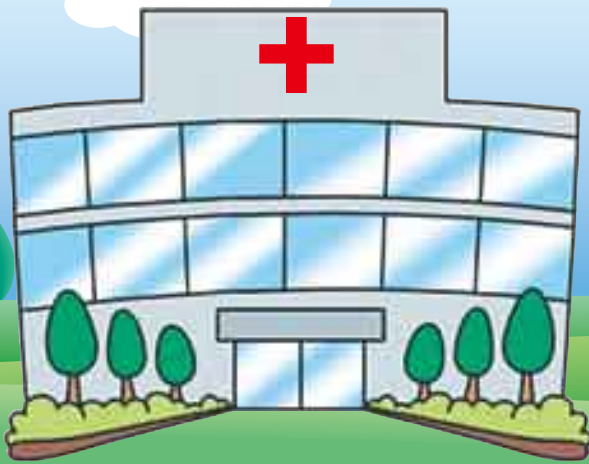
御所へき地保育所

- ①御所 ②2歳半～就学前
③30人 ④午前8時半～午後5時 ⑤なし ⑥なし



小峰へき地保育所

- ①小峰 ②2歳半～就学前
③30人 ④午前8時半～午後5時 ⑤なし ⑥なし



蘇陽病院だより

～蘇陽病院基本理念～

「へき地医療拠点病院として、患者様に信頼される良質な医療を提供し、地域住民に親しまれる病院を目指します。」

特集

もっと知りたいクスリの話

第9集 かぜ薬について

山都町立蘇陽病院 薬剤科 奥村真利子
監修 院長 水本 誠一

かぜの原因はウイルスによる感染がほとんどです。疲労、睡眠不足などで体力がおちると、抵抗力が低下し感染しやすくなります。残念ながらインフルエンザなど一部を除いてウイルスに直接効く薬は今のところありません。したがって、かぜ薬はかぜを直接なおすわけではなく、くしゃみ、鼻水、のどの痛み、咳、発熱といった症状をやわらげるために使用されます。

かぜ薬には、数種類の成分を組み合わせた総合感冒薬と、症状に合わせて成分が配合されている薬があります。病院で診察したときは医師が症状に合わせて薬を処方しますが、市販薬を購入するときは、薬剤師に症状を詳しく説明し、どの薬がよいか相談されるほうがよいでしょう。また、定期的に飲む薬と、発熱や咳がひどいとき等に頓服で飲む薬等、用法が異なるものがありますので医師や薬剤師にしっかり確認をしましょう。

正しいうがい方法

(うがいはウイルスや菌などが体に侵入することを防ぎます)

- ① 食べかすなどを取り除くため、水または希釈したうがい薬で、口の中の隅々をゆすぎます。
- ② 水または希釈したうがい薬を口に含んで上を向き、15秒程度「がらがら」音をたててうがいをします。
- ③ ②と同様に15秒ほどかけて、うがいを何回か繰り返します。

正しいトローチの使い方

できるだけゆっくりと口の中で溶かしてください。口やのどに直接作用して炎症を抑えます。かみくだいたり、飲みこんだりすると効果はありません。

誤って気道に入り込んでしまっても息が詰まらないように真ん中に穴が開いています。

お薬 ひとつと

感染をふせぐために外出先から帰ったらこまめに、うがい、手洗いをしましょう。

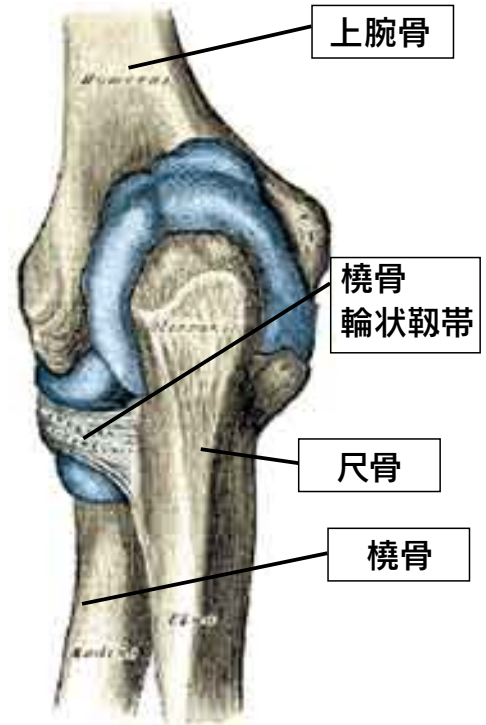


第37集 「肘内障について」

山都町立蘇陽病院 副院長 大城 一

「肘内障（ちゅうないしょう）」、あまり耳慣れない病気の名前かもしれませんが、2～4歳の小児に比較的好くみられる疾患です。乳幼児が特に転んだりしていないのに、腕を痛がって手を使わなくなるという状態です。その多くは親が手を引っ張ったり、何処かにぶら下がったりした後で、腕の痛みを訴えるケースが多いようです。

肘の関節は肘から上の上腕骨と肘から前の尺骨（しゃっこつ）と橈骨（とうこつ）の3つの骨から成っています。図は右手の骨の構造ですが、親指側の橈骨（とうこつ）と、隣の尺骨とは橈骨輪状靱帯（とうこつりんじょうじんたい）という靱帯でつながっており、この輪状靱帯が橈骨の頸部に掛かり頭部によって抜けなくなっています。しかし、骨格が未発達な乳幼児は、頭部と頸部のくびれが浅く、手を強く引っ張られる事によって橈骨小頭が輪状靱帯から抜けかかった状態になると言われています。完全に関節から骨が抜けてしまう脱臼ではなく、不完全な亜脱臼の状態です。



その症状は・・・

- ・ 腕を痛がって泣いている。
- ・ 腕を動かさなければ泣かないが、少しでも肘を曲げようとするとき泣く。
- ・ 腕をだらりと下げたまま使わない。
- ・ 痛い場所に関しては、乳幼児の場合正しく伝えられない事が多く、手が痛いと言ったり、肩が痛いと言ったりする事も多いのですが、実際は肘に痛みがあります。腫れはありません。
- ・ 肘を曲げようとしません。曲げようすると痛がります。

その原因は・・・

- ・ 親が手を引っ張った。
- ・ 大人が手を持って子供を振り回した。
- ・ 子供同士で引っ張り合った。
- ・ 鉄棒にぶら下がった。
- ・ 服を脱がしていて。
- ・ 寝返りをして。

治療方法

亜脱臼の状態のため、徒手整復で比較的容易に整復できます。整復されると、その場で痛みもなくなり、手を動かすようになります。

このような症状が見られた場合、早めに医療機関を受診してください。中には習慣化し、“癖に”なってしまう子どももいますが、小学校に入学する頃には骨格が発達してきますので、ほとんど起こさないようになってきます。

対策1



こまめな手洗いを徹底

食事の前や帰宅後はもちろん不特定多数の人がさわる物に触れた後など、できる限り頻繁に行いましょう。目安は20秒間です。

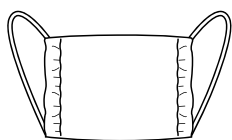
対策2



うがいの習慣

空気が乾燥すると、のどの粘膜や防御機能が低下するため、ウイルスに侵されやすくなります。のどは清潔に保ち、乾燥を防ぎましょう。

対策3



必要なときはマスク

感染者が着用することで飛沫感染を防ぐことができます。感染者と接する時や換気が不十分な場所では、予防対策として有効です。

対策4



予防接種で抗体を

予防接種で、インフルエンザにかからなくするか、症状を軽減することができます。子どもと高齢者の方は公費で補助があります。(広報11月号をご覧ください。)

対策5



外出するときは 細心の注意を

人混みや繁華街への不要不急な外出は控えましょう。やむを得ず外出するときは、マスクを着用し、短時間で済ませましょう。

見えない敵から 身を守ろう

インフルエンザと風邪の感染予防対策

インフルエンザは流行がはじまると、短期間で感染が拡大します。感染しないために予防法を身につけましょう。

① インフルエンザと風邪の違い

風邪と言われる症状は、鼻水、くしゃみ、咳、微熱などが中心で徐々に進行します。

これに対しインフルエンザは次の症状が特徴です。

●高熱(熱が出ないこともあります)、咳、鼻水、嘔吐、下痢、食欲不振、頭痛、のどの痛み、全身痛、筋肉痛、関節痛

～うがい茶でインフルエンザを撃退～

山都町茶振興会から町内の保育園、小中学校へ

山都町茶振興会が風邪・インフルエンザ防止に役立ててほしいと、町内の小中学校と保育園へ特産のお茶を贈呈、その贈呈式が10月24日に中央公民館で行われました。山都町茶振興会の藤原徳門会長は「流行する時期に備えて、うがい茶で早めの対策をとってほしい。」とあいさつ、うがい茶用にティーバックに入れた茶葉187kgを山下教育長に手渡しました。



山下教育長にお茶を渡す藤原会長(右)

ご家庭でもうがい茶

緑茶に含まれるカテキンには、抗菌作用、抗ウイルス作用があり、風邪・インフルエンザの予防に効果があるとされています。ご家庭でもうがい茶 いかがですか？

うがい茶の作り方

(家庭で作る場合の一例)

準備するもの

① 茶葉(緑茶) 使用後の茶葉でも十分使えます。

② 90℃以上の熱湯

作り方

① 急須などに茶葉を入れ、熱湯を注ぐ

② 20分以上抽出する。

(カテキンは温度の高いお湯で抽出されます。90℃であれば20分で抽出のピークを迎えます。)

③ そのまま冷ましてうがい茶として使うか、水などで薄めて使用する。



これは一例です。必ず冷ましてからうがいに使いましょう。

うがいだけでなく、のどが潤いたときにお茶を飲むことで、のどに潤いを与え風邪予防。

普段からお茶を飲む習慣をつけて、健康な体を維持しましょう。

保健センターだより Vol.7

大事な腎臓を守りましょう！

今回は大切な臓器『腎臓』を守っていくための方法について説明します。

腎臓の役割

腎臓は腰の上あたりに左右1個ずつあります。握りこぶしくらいの大きさで、そら豆のような形をした臓器です。腎臓は複雑で多岐にわたる役割を果たしています。

- ① 血液をろ過し、体に必要なものは残り、不必要な老廃物を尿として体の外に排出します。
- ② 血圧を調整するホルモンを出します。
- ③ ビタミンDを活性化させ骨にカルシウムが吸収されるのを助けます。
- ④ 骨髓に作用するホルモンを分泌し、赤血球を作らせます。

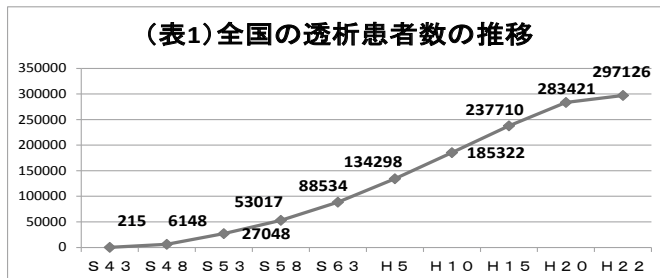
腎臓の働きが悪くなると？

腎臓は『沈黙の臓器』といわれるように軽い段階では自覚症状がありません。全身のむくみ・倦怠感、貧血・吐き気、食欲がないなどの症状が始める頃には、すでに病状が既に進行していることが多いのです。

増えている人工透析患者数

全国で人工透析を実施している患者数は、前年度より約6、500人増の297,126人で（表2）、約500人に1人が透析をしている現状です。特に熊本県は1985年から約20年にわたって、人工透析患者数日本一の状態が続いています。

（表1）全国の透析患者数の推移



透析患者さんの状況から

昨年1月～10月にかけて、保健師が町内の人工透析を受けている方を訪問しました。

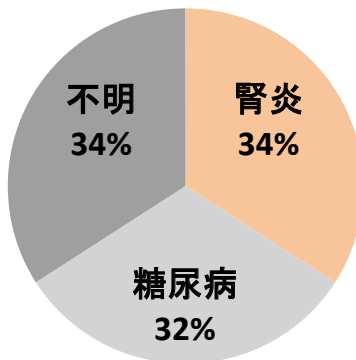
透析に至った原因は表2に示すように糖尿病が32%、腎炎からが34%、原因不明が34%でした。腎炎の原因も、幼少期

に扁桃腺炎をおこして高熱を繰り返していたという方が多い傾向でした。

現在、透析を受けられている方は、体の具合が悪くなり、病院を受診した時に初めて腎臓が悪いと気づいた方がほとんどでした。そしてその約7割の方が健診を受けていませんでした。

腎臓を守っていくためには、健診を受けて腎臓の状態を知る、高熱を出さない対策することが大事です。

表2（山都町の透析の原因）



自分の腎臓の機能を

チェックしよう！

まずは健診で、機能をチェックしましょう。

町の特定健診を受けた方は、検査項目の「e-GFR」の数値をもう一度じっくり見てください。「e-GFR」とは慢性腎臓病の早期発見に役立つ検査で血液検査の血清クレアチニン値と年齢・性別から計算して腎臓の働き具合（糸球体ろ過量）を見るものです。健診（検査）を受けないと自分の腎臓の働き具合はわかりません。数字の見方は表3を参照してください。

腎臓をいたわるポイント

毎日の日常生活の中にも腎臓をいたわる方法があります。

- ① 早寝早起き・十分な睡眠・休養をとる
- ② ストレスをためない
- ③ 風邪をひかない
- ④ 体を清潔に保つ
- ⑤ こまめに水分を補給する
- ⑥ 必要な薬以外は飲まない・使わない
- ⑦ おしっこをがまんしない

これは、人工透析を実施している方にも心がけていただきたいポイントです。これからの時期、風邪などが流行してきますので、自分の体調管理には十分気を付けましょう。

e-GFR	腎機能評価	自覚症状等
105以上	正常又は亢進	自覚症状なし。ただし血糖値が高い方は定期的に検査をしてください
90～104		
60～90	軽度低下	ほとんどなし。蛋白尿や血尿がある
45～59	中等度低下(軽)	血圧が上がる 貧血など
30～44	中等度低下(重)	
15～29	重度低下	疲れやすい 体がむくむ
1～14	腎不全	尿量が減る 食欲低下 倦怠感 息苦しい

（表3）e-GFRの見方

まちの話題

軟式野球協会選手権大会

10月11日から「第7回目山都町軟式野球協会旗選手権大会」が矢部中央グラウンド、清和グラウンドで開催され、「With」が優勝しました。

大会MVP(最優秀選手賞)は、Withの西山隆文選手が獲得しました。



(個人賞) 最優秀選手賞
西山隆文選手 (With)



(成績) 優勝 With
準優勝 馬見原球友クラブ
3位 BJ
3位 熱球ヤマト

馬見原小児童が脱穀作業

10月20日、馬見原小の5・6年生がもち米の脱穀作業を体験しました。今年も馬見原東部老人クラブの方々とともに、田植え・稲刈りを行ってきた児童たち。その作業の最後となるのが脱穀作業です。児童たちは、老人クラブの方に教わりながら、そしてみんなで協力しながら、架け干しされた稲を機械にかけ、脱穀作業を行いました。



清和中でハロウィン

10月28日、清和中学校で「国際理解教育」が行われ、生徒が町A.L.Tの先生とともにハロウィンのジャックオーランタンを作りました。授業ではまず、初めて清和中学校へ来校されたインド出身のアパルナ先生が自国の紹介。続いてフランス出身のレミー先生が自国の紹介とハロウィンについて英語と日本語を交えながら楽しく教えます。ランタンの制作には学校の畑に育てたジャックポチャ2個を使用。初めてジャックオーランタンを作る生徒が多く苦戦していましたが、外国の文化に楽しんで触れていました。出来上がったランタンは清和地区で展示されました。



まちなかコンサート

11月4日、山都町立図書館ホールで「まちなかコンサート」が開催されました。このコンサートは、12月にオープンする、チャレンジショップ「はままち倶楽部(仮)」をPRするために、中心市街地活性化協議会実行委員会(坂田篤彦委員長)が開きました。左耳に聴覚障がいを持ちながらも、その斬新かつ独創的な演奏で、海外での評価も高いチェロ奏者吉川よしひろ氏が奏でる、「海」や「茶摘み」などの懐かしい曲がホールを優しく包みましました。



アジア・アフリカへ支援米を

10月24日、城平の田んぼで矢部小学校の5年生児童32人が稲刈りをしたのは、アジア・アフリカへの支援米でした。この事業は、上益城の水と緑、食を考える会が毎年行っているもので、矢部高校と共同で取り組んでいます。矢部小学校は、体験学習の一環として機械を使わない田植えや稲刈りなどで作業協力を行っています。



今年は、山都町から合計1200kgが支援米として送られる予定です。

馬見原小がソバ収穫

毎年恒例となっている、馬見原小学校と馬見原東部老人クラブとのソバ栽培。その収穫作業が11月8日に行われました。一里木の15aの畑に実ったソバを馬見原小3年生5人と一緒に老人クラブの方々が一株ずつ鎌で刈り取り。竹の干し竿に立てかける昔ながらの方法で乾燥させます。「大きくなっていてうれしかった」と笑顔の児童たち。11月末には、めぐり棒などの昔ながらの道具を使った脱穀作業が行われる予定です。



御岳小で稲刈り

10月25日、御岳小学校では全児童と職員、さらに保護者も参加して稲刈りがおこなわれ、黄金の穂を付けたもち米を収穫しました。御岳自治振興区との世代間交流事業の一つとして行われているこの稲作体験は、10年以上の歴史があるそうで、児童と地域の方々の重要な交流の場となっています。「毎年やっているから」と慣れた手つきで次々と稲を刈る児童。12月に餅つきを行って、各家庭でその味を堪能する予定です。



九州脊梁山地文化圏シンポジウム

10月21日、千寿苑で九州ハイランド観光ガイド・インストラクター協会主催の九州脊梁山地文化圏第2回シンポジウムが開催されました。基調講演として熊本自然環境研究連合会事務局長 永田瑞穂さんから「九州脊梁山地の貴重な自然環境」について、熊本県新幹線元年委員会委員長 石原靖也さんからは「九州の奥座敷 脊梁山地」について、この地域の魅力をそれぞれ語っていただきました。また「九州脊梁の魅力にせまる」と題し、パネルディスカッションが行われ、地域独自の魅力について熱い討論が交わされ、改めて九州脊梁山地の魅力を再確認できるシンポジウムになりました。



第3回既婚者バレーボール大会



10月24日～26日 優勝 下名連石
2位 中島南部
3位 中島東部 御所

第7回職場対抗バレーボール大会



10月3日～7日 優勝 緑川森林組合
2位 役場A
3位 三栄A

第9回ソフトバレーボール大会

10月12日～13日



トリムA(39歳以下)
優勝 チームTKN



トリムB(40歳以上)
優勝 なかなか4人衆



「ヨムはタノシイ」読楽町民コーナー」



このコーナーでは、図書館の本で読書を楽しんでいらつしやる方を「読楽（どくらく）町民」としてご紹介します。第2回目は、福田利幸（ふくだ としゆき）さん82歳です。

いつもにこやかに図書館に訪れる福田さん。戦争に行つた経験があり、戦争に関する本や歴史について書かれた本を読まれるそうです。また、司馬遼太郎氏や有吉佐和子氏の著書がお好きで、図書館にある本はほとんど読まれたとのこと。最近 は 名作文学に興味を持ち「たけくらべ」などを読まれているそうです。著書について、生き生きと語られる福田さんは、本当に読書を楽しんでいらつしやるのがわかります。読書家の福田さんですが、体を動かすのも大好きで、グラウンドゴルフに参加するなど、忙しい日々を送っていらつしやいます。



選書委員推薦図書を展示しています

図書館では、図書の充実と利用者の拡大を図るため、所蔵する図書に対して、多くの方々から図書を推薦していただいています。さまざまな団体に所属の皆様にも「選書委員」となってもらい、図書館でより多くの方に読んで欲しいと思う書籍を推薦していただきました。お忙しい中ご協力をいただき、ありがとうございます。推薦図書は本館にて展示・貸出を行っています。



図書館情報

—読書とは人生に大切なものをもたらすことです—

●お問い合わせ

本館 73-1616

清和 82-3033

蘇陽 73-2755

休館日：本館・蘇陽(月曜日・祝日・年末年始) 清和(GW・年末年始)



12月のおすすめ図書

「スティーブ・ジョブズ 1」

ウォルター・アイザックソン

講談社 分類 289



10月に逝去した、今世紀を代表する経営者スティーブ・ジョブズ氏。ジョブズ氏が関わった、iPhoneやiPadを利用されている方も多いと思います。著書は本人への膨大なインタビューを始め、家族との関わりや、ライバルでもあったビル・ゲイツ氏へのインタビューなども豊富に載った評伝です。

「怪盗ジバコ」

北 杜夫(きた もりお)

文芸春秋 分類 913



11月に逝去した北杜夫氏は、歌人斎藤茂吉の次男として生まれ、精神科医として勤務する一方、創作活動を続けた作家です。「どくとるマンボウ航海記」や「楡家の人びと」「夜と霧の隅で」などの作品を読まれた方も多いのではないのでしょうか。著書は、どんな名探偵も翻弄し、一国の国家予算を超える盗みを働く怪盗ジバコが登場するユーモア小説です。

「謎解きはディナーのあとで 2」

東川 篤哉(ひがしがわ とくや)

小学館 分類 913



今年の本屋大賞を受賞し、メディア化された人気小説の第2弾が登場!世界的に有名な宝生グループのお嬢様にして国立署の新米お嬢様刑事と、プロ野球選手かプロの探偵になりたかった毒舌執事が活躍するユーモアミステリです。

「はげましてはげまされてー

93歳正造じいちゃん56年のまんが絵日記」

竹浪 正造(たけなみ しょうぞう)

分類 916



93歳の正造じいちゃんが、家族のこと、日々のことを綴った絵日記です。56年間優しい眼差しで描き続けた絵日記、とっても素敵です。みなさんも、今年は絵日記に挑戦してみませんか。

特集 東日本大震災から見る原発問題

2011年は東日本大震災の影響で、エネルギーについて改めて考えられた方も多かったのではないのでしょうか。私たちの生活を支えるために、どれほどのエネルギーが必要なのでしょう。原発問題とは何か、これからの課題とは。図書館では、関心の高いこの問題を取り扱った書籍を多数所蔵しています。

「美しい村に放射能が降ったー

飯館村村長決断と覚悟の120日」

菅野 典雄

ワニブックス



福島原発事故の放射能漏れにより、全村避難を余儀なくされた飯館村(いいだてむら)。村長である菅野氏は、突然の事態に大きな決断を迫られます。3月15日の福島第一原発の爆発からの奮闘の日々が綴られた一冊です。

「福島 原発と人びと」

広河 隆一

岩波新書



世界中に衝撃を与えた福島原発事故。地元住民は避難を余儀なくされ、穏やかな生活は一瞬に奪われた。著者は深く現地取材を行い、放射能の不安を抱える地元住民・事故処理に携わる作業員たちの悲痛な声を伝えた一冊です。

「自分と子どもを放射能から守るには」

ウラジーミル・バベンコ

世界文化社



チェルノブイリ原発事故以降、放射能から住民を守るための研究を行ってきた、ベルラド放射能安全研究所によってこの著書は刊行されました。日本での原発事故を受けて、日本語版が出版されました。今日からできる、台所からできる、放射能から家族の身を守る方法とは。チェルノブイリからのアドバイスです。

図書館クリスマス会のお知らせ



12月24日(土) クリスマス会を開催します!
図書館にサンタクロースがやってきます!
プレゼントもあるよ!みんなで遊びにきてね
♪詳細は後日チラシにてお知らせします。

はじめての文化祭 盛大に

一ツ葉高校

平成20年11月、目丸の旧白糸第3小学校に設立された広域通信制・単位制高校、一ツ葉高校の初の文化祭が10月26日に開催されました。文化祭には、熊本・福岡・小倉・代々木・立川の5つのキャンパスから230人の生徒、約80人の先生、職員の方々が目丸の一ツ葉高校本校に集結しました。

広域通信制・単位制一ツ葉高校は、町内はもとより、全国の不登校児童生徒や中途退学者に高校就学機会を提供できる高校として設立されました。子どもたちにセカンドチャンスを提供するため、負担が少なく、個人のペースに合わせた学習が可能である通信制・単位制をとっており、現在、300人以上の生徒が在籍しています。

これまで、一ツ葉高校は、年に2回ほどのスクーリング時に、各キャンパスから山都町に生徒が集まつの学習をしてきましたが、今回の文化祭は、新たな試みとして生徒、先生方の熱い想いが原動力となり、文化祭の実現にいたしました。

しかし、その実現までには、相当な苦労があったようです。生徒の自主性を尊重するために、準備には各キャンパスから選出された実行委員が中心になり、催しの内容や掲示物の内容を決定しました。福岡・熊本・東京から集まつの話し合いも行われ、文化祭の前日も遅くまで校舎で準備作業を行っていました。

文化祭の開会式では、地元の伝統芸能である目丸棒踊り、そして大阿蘇蘇陽太鼓喜楽による演奏と太鼓体験教室などがあり、佐藤利幸校長や生徒も飛び入り参加して伝統芸能に触れました。開会式の最後には、生徒全員による一ツ葉高校の校歌が披露されました。この日のために

練習を重ねた歌声が会場に響きわたりました。

教室では、各キャンパスの日の頃の活動やそれぞれの町の様子を紹介する壁新聞が掲示され、地元のお客さんが熱心に見入っていました。さらに、昼食は生徒たちから山都産のお米で作ったおにぎりと豚汁など地産地消をテーマにした食事が振る舞われました。

午後からの体育館でのステージでは、男子生徒による、キャンパス対抗の女装コンテストや、留学生による踊りと歌の披露もあるなど異文化交流の場にもなったようです。

230人の生徒は、地域の方との触れ合いに、生き生きとした表情を見せていました。

白糸自治振興会の山崎会長は「文化祭の日を指折り数えて待っていた。地域が賑やかになるのはとてもうれしい。」とたくさんの方々を訪れた校舎を見ながら話してくれました。

生徒、先生、地域の方々が一体となった、はじめての文化祭は大盛況のうちに終了しました。生徒には高校生活の素敵な思い出になったことでしょう。



男子生徒による女装コンテスト



生徒の壁新聞に興味津々



生徒と職員全員で校歌を披露

畜産まつり

10月30日(日)に「第10回熊本県畜産まつり」が熊本県家畜市場(大津町)で開催されました。共進会部門において山都町から9人の方が出品されました。



黒毛和種肉用種牛5部
名誉賞2席：あさがお号(飯星一敏さん)



飼料作物部門 乾草1部
名誉賞3席 イタリアンライグラス(西山修一さん)

肉用種牛部門
黒毛和種

■肉用種牛1部
優良賞 あき号 木下堅さん(山田)

■肉用種牛2部
優秀賞 あやか号 楠村嘉朗さん(白小野)

■肉用種牛3部
優秀賞 ひまわり号 中川博人さん(田小野)

■肉用種牛4部
優秀賞 ゆかり5号 高森雄二さん(入佐)

■肉用種牛5部
名誉賞2席 あさがお号 飯星一敏さん(柏)

■肉用種牛6部
優良賞 ふくたか4号 吉田三千夫さん(米生)

■肉用種牛7部
優良賞 うめさかえ号 飯星一敏さん(柏)

■肉用種牛8部
優良賞 ほしはるやす号 飯開康裕さん(男成)

■肉用種牛9部
優良賞 第2ひめ号 飯星一敏さん(柏)

■飼料作物部門
乾草1部 名誉賞3席 イタリアンライグラス 西山修一さん(菅屋田)

熊本経済同友会が山都町へ「水と農業を学ぶ」

熊本経済同友会の環境部会24人が九州脊梁山地や町内の有機農業、バイオディーゼル燃料の利用状況、さらに通潤橋などの観光地を視察しました。

熊本経済同友会は熊本企業の経営者の団体で、いわば熊本経済の中枢を担う方々。その中の環境部会（部会長は東光石油(株)代表取締役会長石原靖也氏）は、熊本の特性を生かしつつ経済振興を誘発することなどを目的に活動を行っています。同部会では昨年からは水と農業の視察研修を始め、阿蘇に続いて今回は山都町を舞台に研修が行われました。

初日の10月19日、九州の水がめといわれる九州脊梁山地から視察をスタート、ブナの原生林で緑川水系の始点を歩きました。

続いて御岳地区に移動。先進的に有機

農業に取り組んできた飯星幹治さんと村山信一さん、藤本完一さんから、町内有機農業の歴史と現状、そして課題となる後継者の問題等について話を聞き意見交換をおこないました。

その後、幹治さんの息子さん、淳一さんが作るレタスの圃場へ移動しました。そこで有機野



飯星淳一さんのサニーレタスを試食する参加者



今回参加された熊本同友会環境部会のメンバー

菜栽培に取り組む淳一さん夫妻が作るサニーレタスを摘んで食べる産地見学をしました。

その日、本さつまやでおこなわれた座学・交流会では、山都町バイオマス燃料協議会の野口慎吾事務局長がバイオ燃料についての講演を、続いて菅の縁側カフェについて企画した菅純一郎さんがその取り組みについての話をしました。交流会では、本さつまやの岸本竜彦料理長がつくる山都町産の野菜などをふんだんに使った料理を楽しみました。

二日目の20日、一行は通潤橋と清和文楽館、通潤酒造の酒蔵を見学、そして菅の縁側カフェを体験し、帰途につかれました。

矢部中サッカー部 後援会が寄贈



寄贈されたラインマーカー

矢部中サッカー部後援会から町営グラウンド用のライン

マーカー1台が町へ寄贈されました。矢部中学校サッカー部は、昨年の県中体連で好成績を残し、九州中体連へ出場しました。後援会では「九州中体連出場の際のみなさんのご協力に感謝しています。そこで何かできることをと考え、練習などで利用する町営グラウンドにラインマーカーを贈ることにしました」と寄贈の経緯を話してくれました。

海の幸山の恵みの競演「うまかもん祭」

11月3日、毎年恒例の山都町「うまかもん祭」が山都町飲食業組合の主催で商店街内の旧浜町会館駐車場を会場に開催されました。お馴染みの山都コロッケやしし汁、やまめの塩焼きなどの山の恵みはもちろん、今年は「はまち軽トラ市」として普段山都町では味わえない新鮮な魚や海産物、加工品が熊本の宝島・天草からはるばる運ばれ、海・山の味覚が豪華に勢揃いしました。ステージでは、町内外で幅広く活躍中の大阿蘇蘇陽太鼓喜楽の演奏のほか歌手の慶徳二郎ショー、牛深高校郷土芸能部による牛深ハイヤ踊りなどが会場を盛り上げ、周辺では人力車やハーレーの無料試乗体験も実施。祭りを楽しむ家族連れの賑わいが終始会場に溢れていました。



会場を盛り上げた慶徳二郎さんのショー

生食用の牛肉を取扱う事業者のみなさまへ

10月1日から、生肉用の牛肉（内臓を除く）について、食品衛生法に基づく規格基準および表示基準が定められました。基準に適合しない場合は、生食用食肉の加工・調理、店舗での提供、販売ができません。

厚生労働省の規格基準

◆加工・調理する場合

- ① 町内細菌科菌群が陰性
- ② 加工及び調理は、生食用食肉専用の設備を備えた衛生的な場所で行う
- ③ 腸管出血性大腸菌のリスクなどの知識を持つ人が加工・調理を行う。
- ④ 加工に使用する肉塊は、枝肉から切り出された直後に加熱殺菌を行う

※詳しくは厚生労働省ホームページをごらんください。

消費者庁の表示基準

◆飲食店などの店舗で、容器包装に入らずに提供・販売する場合

店頭、メニューなどに次の

2点を表示する。

- ① 一般的に食肉の生食は食中毒のリスクがあること
- ② 子ども、高齢者など抵抗力の弱い人は食肉の生食を控えること

◆容器包装に入れて販売する場合

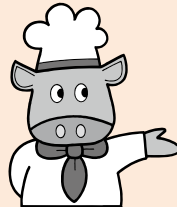
- ①、②に加え、次の3点を記載する。
- ③ 生食用であること
- ④ とさつ、解体が行われたと畜場の名称及びその所在地（都道府県名、輸

入品の場合は原産国名）

⑤ 加工基準に適合する方法で加工が行われた施設の名称及びその所在地（都道府県名、輸

入品の場合は原産国名）

※詳しくは消費者庁ホームページをごらんください。



山都町観光案内所 ギャラリー喫茶 ルポン 72-1054

12月のギャラリー

「小ヶ蔵女性部手づくり作品展」

おひなさま、幸せを呼ぶ袋、クリスマスリース、牛乳パックイスなど約40点を展示します。

期間：12月1日から26日まで

12月10日

Total Lunar eclipse

皆既月食

～12月10日赤銅色の月が観測できるかも～



12月10日（土）の夜更けから11日（日）未明にかけて皆既月食を観測することができます。

今回は、頭上あたりで皆既月食となるので、最高の条件で観測することができそうです。

10日の夜9時45分に部分月食が始まり、11時05分に月が地球の影にすっぽり入り皆既月食となります。皆既月食は約53分間続き、11時58分に月は再び明るさを取り戻し始めます。日付が変わって11日午前1時18分、部分月食も終わって、満月へ戻ります。

皆既月食とは、太陽と月と地球が直線上に並び、月が地球の影の中に完全に入り込む現象で、皆既月食になると月は赤銅色に輝くそうです。（明るさや色は地球の大気の状態によって毎回異なります。）

また、皆既月食中は満月の明かりが失われ、それまで見にくかった星も観測することができます。冬

の明るい星と赤銅色の月が見え、幻想的な眺めになるでしょう。

今年の月食はどんな明るさ・色で見えるか、自分の目で確かめてみませんか？

清和高原天文台 皆既月食 寒望会

清和高原天文台では、この天文ショーの観察会を開催します。

12月10日（土）午後9時～

●参加料 高校生以上 300円 小中学生 200円

予約は必要ありません。野外にこたつも準備します。

高原の夜は冷え込みがきびしいので、暖かい服装でお越しください。

※皆既月食宿泊プランもあります。

●問い合わせ先

清和高原天文台

〒861-3832

山都町井無田 1238-14 （電話）0967(82)3300

国保からのお知らせです

国民健康保険（国保）は、病気やけがをしたときに、安心してお医者さんにかかることができるように、加入者のみなさんの保険税と国・県の交付金などを基に町が運営しています。

社会の高齢化や医療技術の進歩、生活習慣病などの慢性疾患の増加など、さまざまな理由で医療費は年々増加しています。このまま増え続けると、安定した保険医療の確保ができなくなります。安心して充実した医療を受けるためにも、医療費の節約に取組む必要があります。保険税はきちんと納め、医療のかかり方や薬のもらい方を見直し、適正な受診を心がけましょう。

国保に加入する人

- お店などを経営している自営業や農業、漁業などを営んでいる人
 - 退職して職場の健康保険などをやめた人や職場の健康保険などに加入していない人
 - 外国人登録をしていて、1年以上日本に滞在するものと認められた外国籍の人
- 国保では、世帯ごとに加加入し、世帯主がまとめて届出や保険税の納付を行います。世帯の一人ひとりが被保険者です。

加入するとき、やめるときは、14日以内に届出

- ほかの市町村から転入、転出するとき（職場の健康保険に加入していない場合）
- 職場の健康保険に加加入したときややめたとき
- 子どもが生まれたときや被保険者が死亡したとき
- 生活保護を受けなくなったときや受け始めたとき
- 後期高齢者医療制度の対象となったとき（75歳になって対象となるときの届出は不要です。）

- 交通事故などの第三者行為で負傷し治療を受けたときは、直ちに届け出てください。

保険から給付を受けるときは申請が必要

- 医療費が高額になったとき・・・自己負担限度額を超えた分（高額療養費）
- 入院するとき・・・「限度額適用認定証」の交付により窓口での支払が限度額までとなります。（所得区分により限度額が決まります。）
- 治療用器具を作ったり購入したときや柔道整復師の施術等を受けたとき・・・（療養費の一部負担割合に応じて払い戻しがあります。）

- 戻しがあります。）
- 出産したとき・・・（出産育児一時金：42万円）
- 被保険者が亡くなったとき・・・（葬祭費：2万円）

医療機関・薬局の受診のときに注意していただきたいこと

現在、休日や夜間に、軽症の患者さんの救急医療への受診が増加しています。このため、緊急性の高い重症の患者さんの治療に支障をきたすケースが発生しており、病院勤務医の負担が過重になる原因のひとつになっています。さらに、休日・夜間は医療機関に支払われる医療費も高く設定されており、窓口負担も高くなります。

本来に必要な方が、安心して医療が受けられるようにするとともに、最終的に保険税や窓口負担として被保険者の皆様に負担いただく医療費を有効に活用するため、医療機関・薬局を受診する際には、次のことにご注意ください。

- ・休日や夜間に開いている救急医療機関は、緊急性の高い患者さんを受け入れるためのものです。休日や夜間に受診しようとする際には、平日の時間内に受診することができないのか、もう一度考えてみましょう。
- ・夜間・休日にお子さんの急な病気で心配になったら、まず、小児救急電話相談（※）の利用を考えましょう。小児科の医師や看護師からお子さんの症状

に応じた適切な対処の仕方などのアドバイスが受けられます。

※熊本県小児救急電話相談

Tel. #80000 または 096-3

64-9999

毎日 午後7時～午前0時

気になることがあったらまずはかかりつけの医師に相談しましょう。

- ・同じ病気で複数の医療機関を受診することは、控えましょう。医療費を増やしてしまうだけでなく、重複する検査や投薬によりかえって体に悪影響を与えてしまうなどの心配もあります。今受けている治療に不安などがあるときには、そのことを医師に伝えて話し合ってみましょう。

・薬が余っているときは、医師や薬剤師に相談しましょう。（薬のもらいすぎに注意しましょう。）

- ・薬は飲み合わせによつては、副作用を生じることがあります。お薬手帳の活用などにより、既に処方されている薬を医師や薬剤師に伝え、飲み合わせには注意しましょう。

・後発医薬品（ジェネリック医薬品）は、先発医薬品と同等の効能効果を持つ医薬品であり、費用が先発医薬品よりも安くなります。「ジェネリック医薬品希望カード」を医療機関や薬局に提示することなどにより、後発医薬品の利用について相談のつてもらうことができます。



子育てスイッチ

～ 3 つ の 親 の 学 び ～

くまもと県民カレッジは、県民交流館パレア内にある生涯学習センターが中核となり、大学や民間カルチャーなどの機関と連携した講座や研修などの学習機会を県民に提供しているもので、今年度は熊本学コースなど8つのコースで講座が開かれています。

その県民カレッジが山都町と連携して開く「サテライト教室」が「子育てスイッチ」3つの親の学び」をメインテーマに10月から12月まで全3回行われています。

その第1回が10月22日に矢部保健福祉センター千寿苑で行われ、子育て中のお母さんなど22人が集まりました。

今回のテーマは「今、子育てに必要な親の学び」。講師は宇城市教育委員会学校教育審議員で内閣府地域活性化伝道師の三



講師の三角幸三さん



角幸三さん。

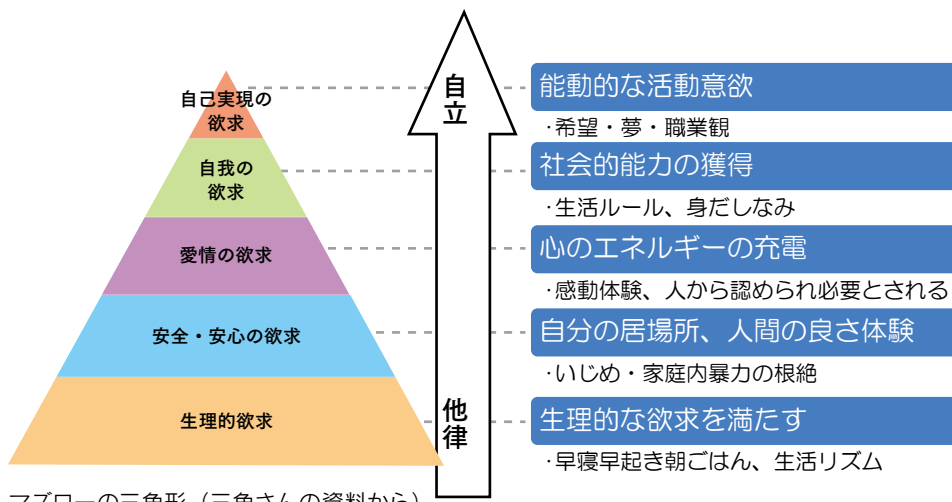
くじで4人ずつのグループに分かれた受講者は、「夜泣く子 パの耳元 おいてみる」などの「子育て川柳」について、自分の体験などを交えて話し合いました。ここで子育て中ならではの共通した悩みが、初対面だった互いの距離を縮めたようです。

三角さんは次に、心理学者マズローが提唱した「マズローの三角形」を用いて、こころの土台の必要性を説きました。「食べる・寝るなどの生理的欲求がしっかりとっていないと、そのうえにある愛情は芽生えない。」そして、睡眠と学力、朝食と学力の関係について具体例を示しながら説明され、睡眠と成長の関係では、子を持つ親としては少々ゾッとする話もありました。

「子どもには話してあげる、聞いてあげる。変化していく常識を押しつけず、不変の真理を教えること」そう語る三角さんの

講演は、時間を少しオーバーするほど内容充実。時折、特技の小品を交えるなどリラックして聞くことのできた講演でした。今回のコースは、すべて無料の託児所が準備されています。受講できるのは、子育て中の父親・母親、保育関係者、学生などその他関心のある方ならどなたでも参加でき、第3回のみ参加もできます。

親の誰もが、子どもが生まれてから初



マズローの三角形（三角さんの資料から）

めて親になるものです。そして誰もが子育てに悩みます。しかしそれは、子育てにおける学びなのかもしれません。今回のような学ぶ機会を捉えて、悩みを学びに替える「スイッチ」を入れませんか？それを子どもの成長の「スイッチ」へ繋げてみませんか？

みなさんの参加をお待ちしています。

12月に行われる第3回のサテライト教室の内容

第3回目 12月10日（土）

午前10時～午後11時30分

「子どもが輝くとき」遺伝子レベルで考える子育てと教育」

講師：画図幼稚園

園長 後藤和文さん

会場：矢部保健福祉センター千寿苑

（参考）

第1回（10月22日に終了しました）

「今、子育てに必要な親の学び」

講師：内閣府地域活性化伝道師

三角幸三さん

第2回（11月19日に終了しました）

「子育て環境を考えよう」メディアが及ぼす影響」

講師：玉名ゆりかご保育園

副園長 島本大地さん

詳しくは、お問い合わせください。

問い合わせ先

山都町教育委員会

生涯学習課

（0967-72-0443）

すくすく育て

乳 幼 児 健 診

平成23年10月21日＝清和保健センター 平成23年10月28日＝千寿苑

1歳児
健診

7ヶ月
健診

4ヶ月
健診



※保護者のご承諾をいただいた赤ちゃんを、
撮影・掲載しています。

わたしたちの人権

81

だれもが人間として生きていくうえで侵すことのできない
当然の権利これが「人権」です

12月1日(木)・12月10日(土)は山都町人権旬間です

2011年度

「山都町人権旬間」の取り組み

1948年(昭和23年)12月10日、国際連合で「世界人権宣言」が採択されました。これを記念して、国際連合は12月10日を「世界人権デー」と定め、全ての加盟国に対して人権思想の啓発のための行事を毎年実施するように推進しています。

これを受けて、日本では毎年12月4日から10日までを「人権週間」と定め、大規模な啓発活動を展開し、国民に人権意識の高揚を呼びかけています。

山都町においては、毎年12月1日から10日までを「人権旬間」と定め、部落差別をはじめあらゆる差別をなくすため、みなさんに人権について深く考えていただく期間としています。期間中は、「人権を考える町民の集い」をはじめ、各種行事を予定していますので、町民の皆さまの積極的なご参加をお願いします。



岡本工介さん

1979年生まれ。10年にわたる旅の中で得た、「差別のない社会」のイメージを具現化するための取り組みを続けている。

●人権を考える 町民の集い

- 日時 12月6日(火)
午後6時～午後8時30分
- 場所 矢部保健福祉センター「千寿苑」
- 内容
 - ①児童生徒による人権作文発表
 - ②講演会
講師 岡本工介さん(高槻市人権まちづくり協会 事務局次長)

演題「虹をカタチにして生きる」

●人権講演会



きむ きょんじゃ 金 慶子さん

1950年生まれ。長女が通う小学校で、朝鮮半島の歴史や文化について話したのをきっかけに講演活動始める。

○内容

- ・講師 金 慶子さん(伊丹市社会教育委員)
- ・演題 ちがいを認め合うために

○清和地区

- ・日時 12月6日(火)
午前10時～
- ・場所 清和山村基幹集落センター

○蘇陽地区

- ・日時 12月7日(水)
午前9時30分～午前11時
- ・場所 蘇陽総合支所 営農ホール

●防災無線による啓発

- 放送期間 12月1日から12月10日まで
- 放送内容 各機関の代表者などが、防災無線をとおして人権啓発のための挨拶を行います。また、小・中・高校生の人権作文を、本人の朗読により紹介します。

●人権パレード

- 日時 12月1日(木)
午前10時～
- 場所 山都町営中央体育館前

○内容 人権旬間の初日にあたり、各種団体の代表者が集まって出発式を行います。その後、矢部・清和・蘇陽地区に分かれ、パレードやビラ配布などの人権啓発活動を行います。

●啓発・広報活動

山都町役場、隣保館、各小・中・高校などに人権啓発用ののり旗を設置します。また、人権旬間の期間中は、広報車により町内での街宣活動を行います。

●人権啓発カレンダー

町内の小・中学生を対象に、人権啓発のためのポスターを募集しています。入選作品については人権啓発カレンダーに掲載し、各家庭へ配布します。

●特設人権相談所

人権旬間に合わせて、特設人権相談所を開設します。人権問題・家庭内の問題、隣近所とのトラブル、金銭問題、その他いろいろな悩み事や心配事でお困りの方は、相談にお越しください。相談は無料で、秘密は固く守られます。

○日時 12月2日(金) 午前10時～午後3時

○場所

・矢部会場 中央公民館
相談員：人権擁護委員
(中村コノエ・山本幹江・赤星光洋・片山節子)

・清和会場 清和総合支所
相談員：人権擁護委員 (緒方郁生・黒木博子)

・蘇陽会場 蘇陽総合支所
相談員：人権擁護委員 (菅原健二・町義弘)

12月の当番医

12月4日 野田 医院 (電話72-0307)
 12月11日 矢部広域病院 (電話72-1121)
 12月18日 瀬戸 病院 (電話75-0111)
 12月25日 蘇陽 病院 (電話83-1122)

山都町の人口

〔平成23年10月31日現在〕

男	8,612人(-13)
女	9,219人(-12)
計	17,831人(-25)
世帯	6,769戸(+2)

※()は前月比
 ※最高齢は106歳〔女性1人〕
 ※1月1日～10月31日の出生届数
 84人(うち10月は7人)
 ※1月1日～10月31日の死亡届数
 237人(うち10月は23人)

季節のうた

▼通潤句会 秋風の 深き極める 大吊橋 獲り入れの 音静まりて 後の月 清和短歌会 それによし ぶらり車で山野路の 暖簾をくぐり 井うどん ふれあいサロンの 歓声に 今日喜び 大広間 同話を繰り返す 優しく答える 繋ぎ止めた 坂本 英博 老いし父 母の愛情 馬見原酔山会 秋風や 親しきひとの 余命知る 落ちる音 また落ちる音 栗拾う 枕辺に コスモス一輪 逝きたまふ やまなみの会 高原の 芒の風に 吹かれけり 走馬灯の 父母も明治も遠くなる 鈴かけの 実の未だ青き木蔭かな 早朝の 散歩爽やかに山里の 緑の風に 小鳥さえず 初盆の 供養にうから揃いたる 写し絵の 夫はほ えみており 笑みと恐怖の道は 今村 芳子 病院を 後にする人 木下スエオ	▼和光教室書道部の八田豊久さん(入佐)作 書道 和光教室書道部の八田豊久さん(入佐)作
--	---

2012年版 町民手帳ができました。

1冊500円です。予約をされている方は販売場所(本庁企画振興課またはお近くの総合支所総務住民課)までお越しください。代金と引き替えでお渡しいたします。

【予約している方】

予約申込み代表者が申込数分の代金を取りまとめのうえ、販売場所までお越しください。

*役場では申込み代表者のお名前と合計部数しか管理していないため、代表者以外の方が受け取りに来られてもお渡しできない場合があります。

【予約していない方】

販売場所で随時販売しますが、数に限りがあるためお早めにお買い求めください。

【問い合わせ先】

企画振興課 (73-0410)



訂正とお詫び

広報やまと11月号(10月26日発行)において、記事に誤りがありました。関係者のみなさまには大変ご迷惑をおかけしました。お詫びして訂正します。

○(17ページ)九州脊梁山脈トレイルラン

(誤)「石井陽子さん(小峰)」

(正)「石井陽子さん(大平)」



渓谷に響き渡る緑仙太鼓

緑仙峡もみじまつり



かわいい小峰保育園みこし

文化の日の11月3日、緑仙峡キャンプ場周辺でもみじまつりが開催され、地域の方々と観光客が、色づき始めた紅葉と、いのしし汁ややまめの塩焼きなどのおいしい食べ物を堪能しました。ステージでは、小峰保育園のみこしやダンス、緑仙太鼓や清和小児童と保護者による太鼓などで賑わいを見せました。

もみじまつり

久しぶりに週末が好天だった11月12日・13日、蘇陽峡のもみじ祭が、馬見原交流広場と長崎鼻展望所駐車場を中心に開催されました。交流広場会場では、大阿蘇蘇陽太鼓喜楽の演奏のほか、商店街6店舗からスタンプをもらったらじゃんけんができる「じゃんけんラリー」が行われ、じゃんけんに勝った参加者には豪華景品が贈られました。蘇陽峡ではウォーキングとカヌー体験教室も行われました。



じゃんけんラリー



天候の影響で鮮やかな紅葉には恵まれませんでした。

蘇陽峡もみじ祭



このあと児童は川岸に移り、用意されたヤマメ約3、900匹をバケツに移して「元気でねー!」と声を掛けながら次々と放流しました。

このうち、大矢川では、清和小学校の1・2年生25人を招いて放流会が行われました。河川の環境を守る心を養ってもらうと実施されており、坂本猛組合長が「ヤマメは水温17℃くらいが住みやすい。いつまでもこの川がヤマメにとって住みやすいきれいな場所であるようにしましょう」と児童に呼びかけました。

緑川漁業協同組合では、豊かな水産資源の確保を目的に緑川上流にあたる大矢川、井無田轟橋付近などにヤマメ約7、700匹を放流しました。

大きく育つて
清和小ヤマメを放流！

平成22年度交通安全標語 コンクール入選作品



山都地区交通安全協会が募集した、交通安全の標語コンクールの入選作品を毎月2作品ずつご紹介していきます。(学校名・学年は当時)

まあいいか そんな気持ちで 事故のもと (矢部小6年 芦刈映里香)
飲んじゃだめ ぼくのみらいが にかかってる (蘇陽小3年 興梶ひびき)